



Idrott och träning

Fysisk aktivitet är bra för hälsan och därför vill Folkhälsomyndigheten att idrott och träning ska fortsätta även under utbrottet av covid-19. Däremot kan aktiviteterna behöva anpassas för att minska smittspridning. Här har vi samlat information och länkar om vad som gäller kring idrott och träning.

Råd till dig som idrottar och tränar

- Är du sjuk ska du inte delta i några aktiviteter.
- Är du över 70 år ska du inte delta i aktiviteter inomhus.
- Undvik moment och övningar med närkontakt.
- Byt om hemma istället för på träningsanläggningen.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd eller annat som kan överföra saliv.
- Torka av utrustning som används av flera med desinfektionsmedel efter användning.

- Tvätta händerna noga med tvål och vatten eller med handsprit.

Råd till idrottsföreningar

- Undvik närkontakt mellan idrottsutövare.
- Försök träna utomhus om det är möjligt.
- Begränsa antalet åskådare och undvik trängsel.
- Undvik onödiga resor i samband med träningar och tävlingar.

Barn och ungdomsidrott får genomföras

Barn och ungdomsmatcher, träningsmatcher och tävlingar med deltagare födda 2002 eller senare får genomföras under förutsättning att de följer den [föreskrift och de rekommendationer som Folkhälsomyndigheten tagit fram](#). Det handlar bland annat om att begränsa antalet åskådare och undvika onödiga resor.

Däremot får man inte arrangera cuper eller tävlingar där fler än 50 personer vistas. Detta faller in under förbudet mot allmänna sammankomster och offentliga tillställningar med fler än 50 personer.

Träningsmatcher är okej – men undvik resor

Träningsmatcher får genomföras så länge [Folkhälsomyndighetens allmänna rekommendationer följs](#) och att antalet personer på och runt planen inte överstiger 50. Däremot bör man undvika matcher som innebär längre resande.

Träningsanläggningar får hålla öppet

Gym, simhallar och idrottshallar kan fortsätta hålla öppet men aktiviteterna kan behöva anpassas för att minimera riskerna för smittspridning. Arrangörerna av verksamheten ska göra en riskbedömning med hjälp av Folkhälsomyndighetens [riskbedömningsverktyg](#).

FAQ

Riksidrottsförbundets frågor och svar om covid-19 och idrott.

PUBLICERADES 27 APR 2020 15:23
